

10月 予定献立表

高岡市立中田小学校

日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品					
				赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1日	おべんとう こんだて	おにぎり	にくだんごのタレづけ ピーフンソテー しおきゅうり えだまめ プチトマト	にくだんご とりく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり えだまめ プチトマト	おにぎり ピーフン	サラダあぶら
2月	振替休業								
3火		げんりょう ごはん	ぶたにくとだいのみそがらめ しそあえ ごもくらーめん ほしブルー	ぶたにく レバー だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり メンマ たまねぎ キャベツ ねぎ ほしブルー	ごはん でんぶん しょうしんこ さとう ちゅうかめん	あぶら サラダあぶら
4水		しょくパン	コーンエッグ フルーツあえ あきのミネストローネ ヨーグルト	たまご ベーコン しるてぼう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト いんげん	コーン りんご バイン みかん もも レーズン パナナ たまねぎ マッシュルーム	しょくパン さつまいも じゃがいも	オリーブオイル
5木	まんよう こんだて	あかまい ごはん	ふくらぎのタレかけ おひたし かたかごに りんご	ふくらぎ とりく あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	しょうが キャベツ だいこん りんご	あかまいごはん さといも でんぶん こんにやく さとう	
6金	めのあいごデー こんだて	コッパン	ガーリックチキン カラフルサラダ パンブキンスープ ブルーベリーゼリー	とりく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	プロコリー あかピーマン かぼちゃ バゼリ	にんにく コーン たまねぎ	コッパン でんぶん しょうしんこ こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら バター
9月	スポーツの日								
10火	じばさんびん こんだて	ごはん	いかのかりんあげ こまつなのオイスターソースいため みそけんちんじる てづくりふりかけ	いか とりく とうふ みそ さくらえび	ぎゅうにゅう	こまつな あかピーマン にんじん	キャベツ しめじ ごぼう ねぎ	ごはん でんぶん しょうしんこ さといも さとう	あぶら サラダあぶら ごま
11水		セルフサンド	野菜サラダ とうもろこしのスープ スライスチーズ	しるてぼう ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	しょくパン さとう でんぶん	サラダあぶら
12木		ごはん	あかうおのたつたあげ きりほしだいこんのいために はくさいなべ アップルシャーベット	あかうお とりく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが きりほしだいこん はくさい だいこん ねぎ アップルシャーベット	ごはん でんぶん しょうしんこ さとう しらたき	あぶら サラダあぶら
13金		しょくパン	かわりミートローフ さつまいものパンに キャベツのもちもちスープ ジャム	おから だいず ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ バイン キャベツ	しょくパン パンこ さとう さつまいも しらたまご ジャム	
16月		ごはん	えびシューマイ パンサンスー かんこくふうにくじゃが ピーチシャーベット	えびシューマイ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン いんげん	きゅうり コーン にんにく たまねぎ しめじ ピーチシャーベット	ごはん はるさめ さとう じゃがいも しらたき	ごまあぶら サラダあぶら ごま
17火		ごはん	ハンバーグのきのこあんかけ キャベツのこんぶづけ みそしる あじつきござかな	ハンバーグ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こんぶ あじつきござかな	まいたけ しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぶん ふ	
18水		1/2コッパン	なっばコロッケ かぶのゆずサラダ ソフトめんのミートソースかけ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト バゼリ	かぶ きゅうり ゆず しょうが たまねぎ マッシュルーム	1/2コッパン コロッケ さとう ソフトめん でんぶん	あぶら サラダあぶら
19木	たけのこ、どん 高岡食19并 こんだて	高岡元氣 ピピンバ并	わかめスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なましいたけ たけのこ だいこん はくさい ねぎ	ごはん さとう とうにゅうプリン	サラダあぶら ごま ごまあぶら
20金		ごはん	ししやものフライ はりはりあえ すきやきに	ししやものフライ ぎゅうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ きりほしだいこん はくさい ねぎ	ごはん さとう じゃがいも しらたき	あぶら ごま
23月		きのこの ハヤシライス	たまごのベーコンまき ひじきサラダ みかん	ぎゅうにゅう たまごのベーコンまき	ぎゅうにゅう ひじき	プロコリー	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム コーン キャベツ みかん	むぎごはん じゃがいも さとう	サラダあぶら ごま
24火		ごはん	あげだしとうふのごまだれ かぶのいろとり とんじる ぶどうゼリー	あげだしとうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん でんぶん さつまいも さとう こんにやく ゼリー	あぶら ごま
25水		あげパン	あらびきウィンナー プロコリーサラダ たまごスープ	ウィンナー たまご きなこ とうふ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう わかめ	プロコリー にんじん	きゅうり たまねぎ	2/3コッパン さとう でんぶん	あぶら サラダあぶら
26木		ごはん	さけのマヨネーズやき にんじんしりしり もずくのみそしる あおりんごゼリー	さけ ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	コーン だいこん	ごはん ゼリー	マヨネーズ サラダあぶら
27金		こめこいりパン	しろみぎかなのフライ コーンポテト ピーフンスープ	しろみぎかなのフライ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン たまねぎ ねぎ ほししいたけ	こめこいりパン じゃがいも ピーフン	あぶら
30月		ごはん	げんげのからあげ ほうれんそうのごまみそ さといものそばろに メロンゼリー	げんげ みそ とりく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ しめじ しょうが たまねぎ	ごはん さとう さといも でんぶん こんにやく ゼリー	あぶら ごま
31火	ハロウィン こんだて	ごはん	ぶたにくのりんごソースに ポイルやさい ハロウィンお餅けスープ かぼちゃプリン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	プロコリー にんじん	しょうが りんご はくさい きくらげ ねぎ	ごはん さとう でんぶん ワンタン かぼちゃプリン	

※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。
※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。

10月の平均栄養摂取量
エネルギー:651kcal たんぱく質:25.2g 脂質:20.9g
参考:栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー:650kcal たんぱく質:21~33g 脂質:14~22)